

# Nouveau à l'Espace Prévention !



## Méthode Pilates

Une enfance parsemée d'ennuis de santé a conduit Joseph H. Pilates, né en Allemagne en 1880, à développer sa méthode. Inspiré par des philosophies orientales et occidentales, il a créé un concept basé sur la concentration mentale, la respiration spécifique du yoga et l'aspect plus physique de la gymnastique.

Plutôt que d'accomplir des répétitions monotones et mécaniques, vous exécutez un nombre limité de mouvements composés en vous concentrant sur la technique qui doit être aussi exacte que possible.

L'association du corps et de l'esprit permet d'optimiser et d'équilibrer l'entraînement. Pilates est également un art, similaire aux arts martiaux et à la danse, dans la mesure où on doit le pratiquer parfaitement et quotidiennement. On peut attendre de cette discipline qu'elle débarrasse notre corps de ses tensions, améliore notre souplesse et notre posture, soulage maux de dos, douleurs articulaires et musculaires.

### **Méthode Pilates, le mardi à 17h**

Salle de cours de l'Espace Prévention, rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains

Abonnement trimestriel sur la base de Fr. 19.50 la séance

Animatrice : Isabelle Guignard

**Pour vous inscrire : [www.espace-prevention.ch/nord](http://www.espace-prevention.ch/nord)**



**Espace Prévention Nord Vaudois-Broye**  
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 424 94 20

**[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**

# Nouveau à l'Espace Prévention !



## Méthode Pilates

Une enfance parsemée d'ennuis de santé a conduit Joseph H. Pilates, né en Allemagne en 1880, à développer sa méthode. Inspiré par des philosophies orientales et occidentales, il a créé un concept basé sur la concentration mentale, la respiration spécifique du yoga et l'aspect plus physique de la gymnastique.

Plutôt que d'accomplir des répétitions monotones et mécaniques, vous exécutez un nombre limité de mouvements composés en vous concentrant sur la technique qui doit être aussi exacte que possible.

L'association du corps et de l'esprit permet d'optimiser et d'équilibrer l'entraînement. Pilates est également un art, similaire aux arts martiaux et à la danse, dans la mesure où on doit le pratiquer parfaitement et quotidiennement. On peut attendre de cette discipline qu'elle débarrasse notre corps de ses tensions, améliore notre souplesse et notre posture, soulage maux de dos, douleurs articulaires et musculaires.

### **Méthode Pilates, le mardi à 17h**

Salle de cours de l'Espace Prévention, rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains

Abonnement trimestriel sur la base de Fr. 19.50 la séance

Animatrice : Isabelle Guignard

**Pour vous inscrire : [www.espace-prevention.ch/nord](http://www.espace-prevention.ch/nord)**



**Espace Prévention Nord Vaudois-Broye**  
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 424 94 20

**[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**